

Ращектаев Дмитрий Вячеславович

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

выпускная квалификационная работа

Научный руководитель-
к.п.н., доцент Амурская О.В.

Актуальность исследования заключается в том, что футбол занимает ведущее место в общей системе физического воспитания, так как он является одним из самых доступных, популярных и массовых видов спорта, который позволяет развивать физические качества и укреплять здоровье подрастающего поколения.

Результативность в соревновательной деятельности зависит во многом от уровня технической подготовленности спортсменов. Поэтому техническая подготовка футболистов представляет собой совокупность специальных приемов, которые могут быть использованы в игре в различных сочетаниях для достижения победы в соревновательной игре. Техническая подготовка является процессом обучения спортсменов технике движений, которые свойственны правилам игры в футбол, и доведение их до совершенства.

Юные футболисты могут достаточно быстро утомляться в ходе тренировочного процесса и терять мотивацию к занятиям футболом. Поэтому следует на этапе начальной подготовки использовать игровой метод для совершенствования технических приемов.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность методики технической подготовки юных футболистов с использованием подвижных игр.

Объект исследования: техническая подготовка юных футболистов.

Предмет исследования: процесс технической подготовки юных футболистов с использованием подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме организации процесса технической подготовки юных футболистов с использованием подвижных игр.

2. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики технической подготовки юных футболистов с использованием подвижных игр.

3. Разработать практические рекомендации применения экспериментальной методики.

Гипотеза исследования: предполагалось, что на занятиях футболом у детей 7-8 лет повысится уровень технической подготовленности за счет использования в тренировочном процессе специальных подвижных игр.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика технической подготовки юных футболистов, которая позволила повысить уровень технической подготовленности за счет использования в тренировочном процессе специальных подвижных игр.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в футбольной школе «Юниор» города Белгорода. В эксперименте приняли участие мальчики 7-8 лет, которые занимались футболом на этапе начальной подготовки. По результатам предварительного тестирования выявления исходного уровня технической подготовленности юных футболистов методом случайной выборки была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли 15 мальчиков. Все испытуемые по состоянию здоровья из заключения врача относились к основной медицинской группе и не имели ограничений для занятий физической культурой и спортом.

Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю продолжительностью по 2 часа. Отличительной особенностью тренировочного процесса юных футболистов было в использовании подвижных игр для совершенствования технических приемов.

Структура тренировочных занятий была общепринятой и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть тренировочного занятия была продолжительностью 15-25 минут и включала в себя общеразвивающие упражнения в движении и на месте с целью подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма занимающихся к предстоящей основной работе. Юные футболисты экспериментальной группы выполняли разнообразные беговые упражнения, наклоны, выпады, взмахи, а также растягивающие упражнения.

Основная часть тренировочного занятия была продолжительностью 60-80 минут и включала в себя упражнения технической и физической подготовки юных футболистов экспериментальной группы. В ходе основной части тренировочного занятия решались образовательные задачи спортивной подготовки.

Вначале основной части тренировочного занятия мальчики 7-8 лет экспериментальной группы обучались и совершенствовали технику выполнения базовых технических приемов.

В конце основной части тренировочного занятия использовались специальные подвижные игры, которые позволяли совершенствовать технику изученных приемов, а затем применялись комплексы упражнений физической подготовки с целью развития физических качеств у юных футболистов.

Всего было использовано шесть подвижных игр, которые чередовались между собой на тренировочных занятиях, чтобы поддерживать эмоциональный позитивный настрой испытуемых. На одном тренировочном занятии применялось по 1-2 подвижной игре.

1. «Заморозки».
2. «Рыбаки и рыбки».
3. «Крабики».
4. «Мосты».
5. «Пограничники».
6. «Банк».

После подвижных игр юные футболисты экспериментальной группы выполняли комплекс упражнений для развития физических качеств. На одном тренировочном занятии использовалось по 5-7 упражнений.

Заключительная часть тренировочного занятия была продолжительностью 10-20 минут и включала в себя дыхательные упражнения, упражнения на растягивание с целью эффективного восстановления организма занимающихся. Юные футболисты экспериментальной группы выполняли семенящий бег, восстановительную ходьбу с глубоким дыханием, наклоны, расслабляющие и вытягивающие упражнения в положении лежа.

Таблица 3.1

Показатели достоверного прироста уровня развития физических качеств у юношей экспериментальной группы

№	Контрольное упражнение	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	p
1	«Бег с мячом 30 м» (сек)	7,7±0,2	7,1±0,2	p<0,05
2	«Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам» (сек)	14,2±0,1	13,5±0,1	p<0,05
3	«Жонглирование мяча» (кол-во раз)	8,3±0,2	15,4±0,2	p<0,05
4	«Удар по мячу на точность в ворота» (кол-во раз)	5,4±0,1	8,3±0,1	p<0,05
5	«Удар по мячу на дальность» (м)	18,5±0,2	29,7±0,2	p<0,05

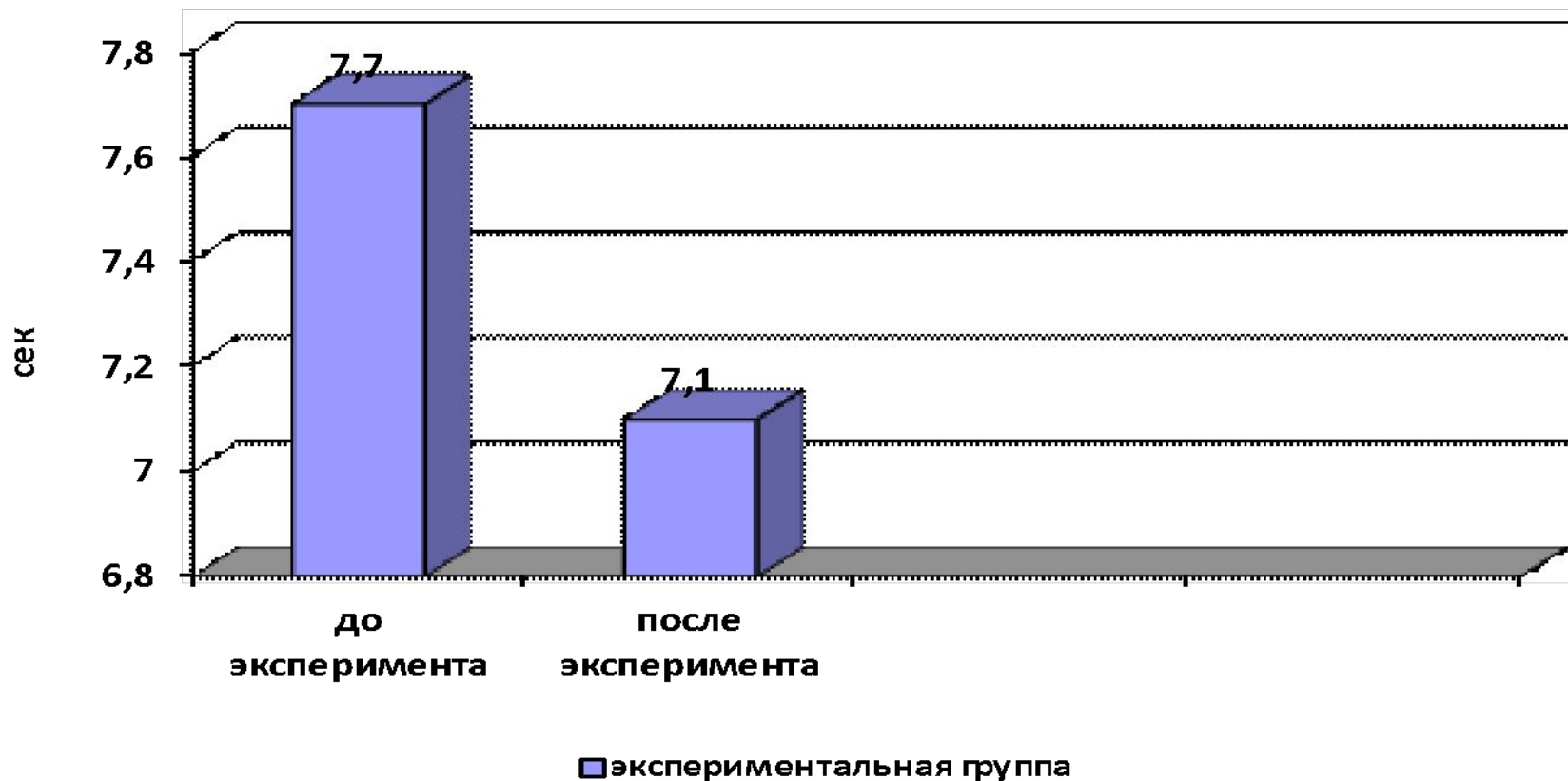


Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте «Бег с мячом 30 м»

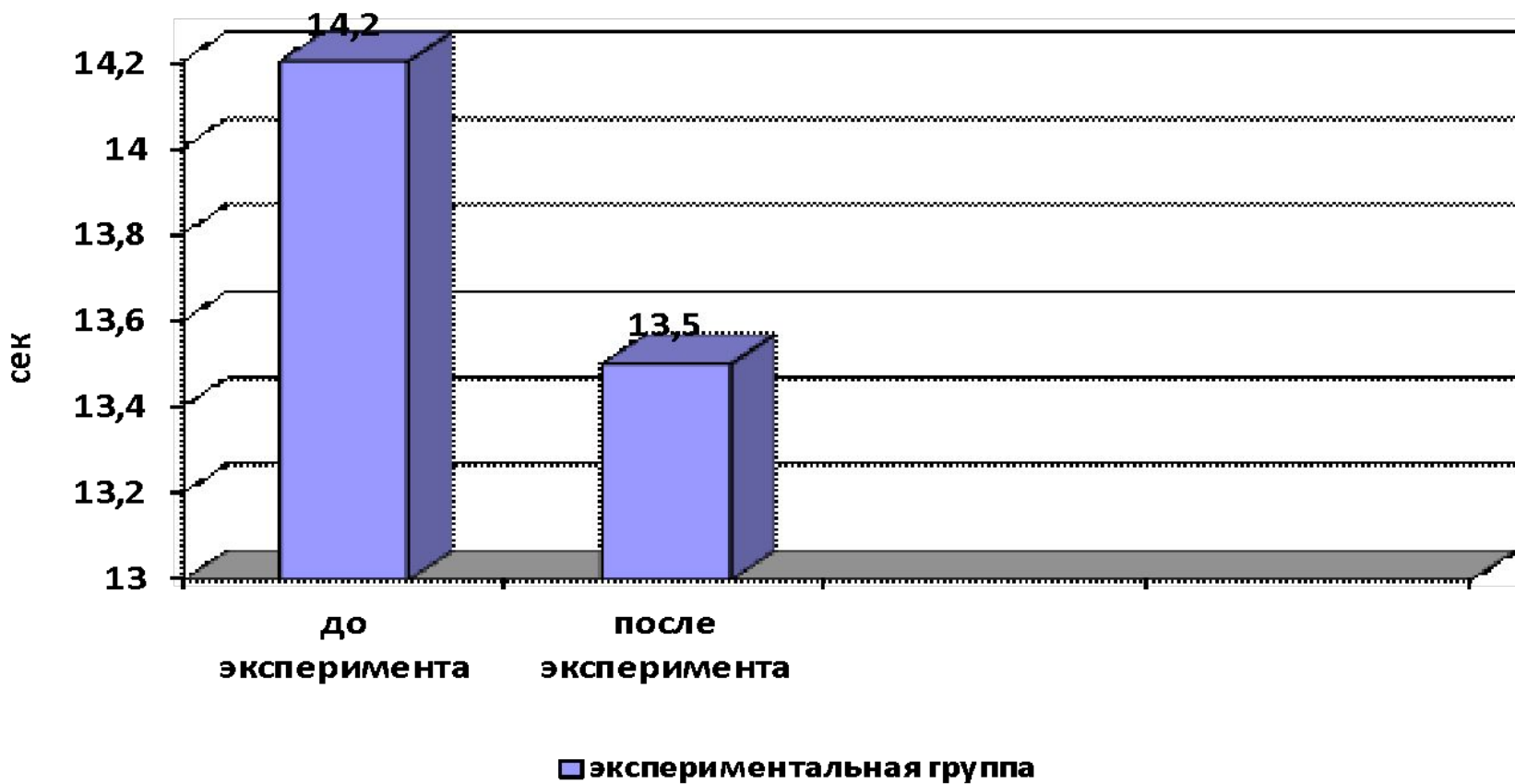


Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте «Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам»

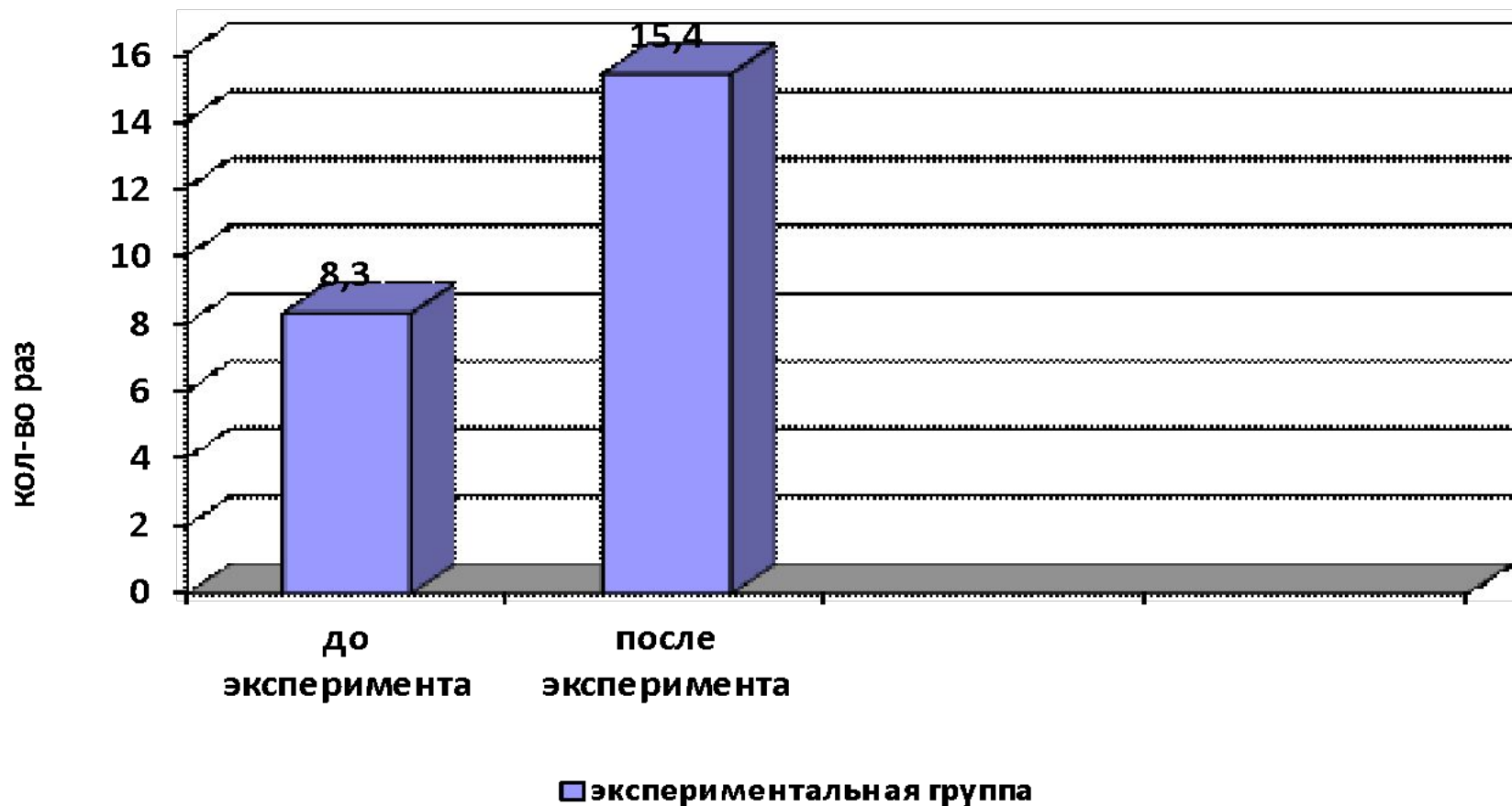


Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте «Жонглирование мяча»

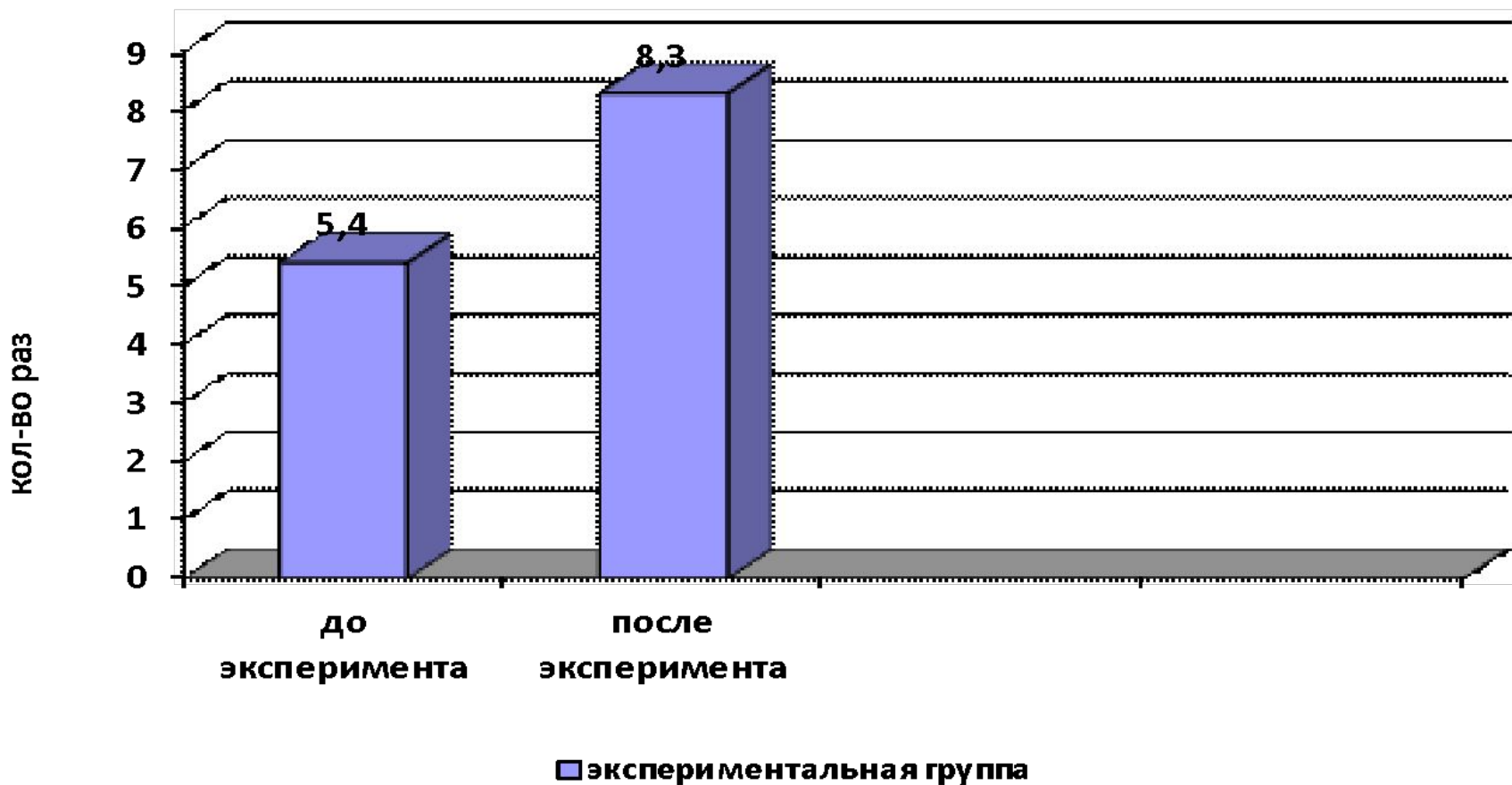


Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте «Удар по мячу на точность в ворота»

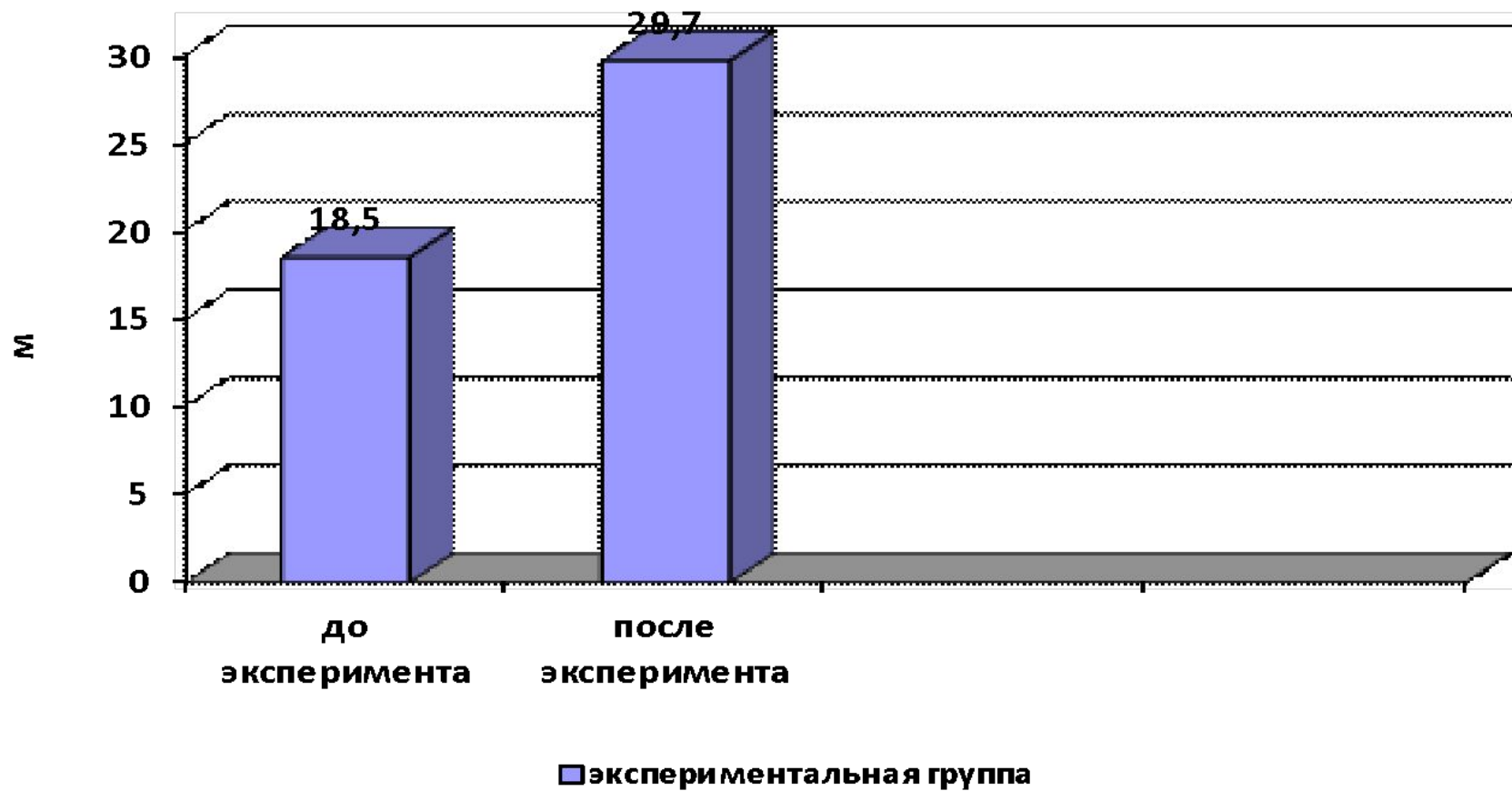


Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте «Удар по мячу на дальность»

Спасибо за внимание!